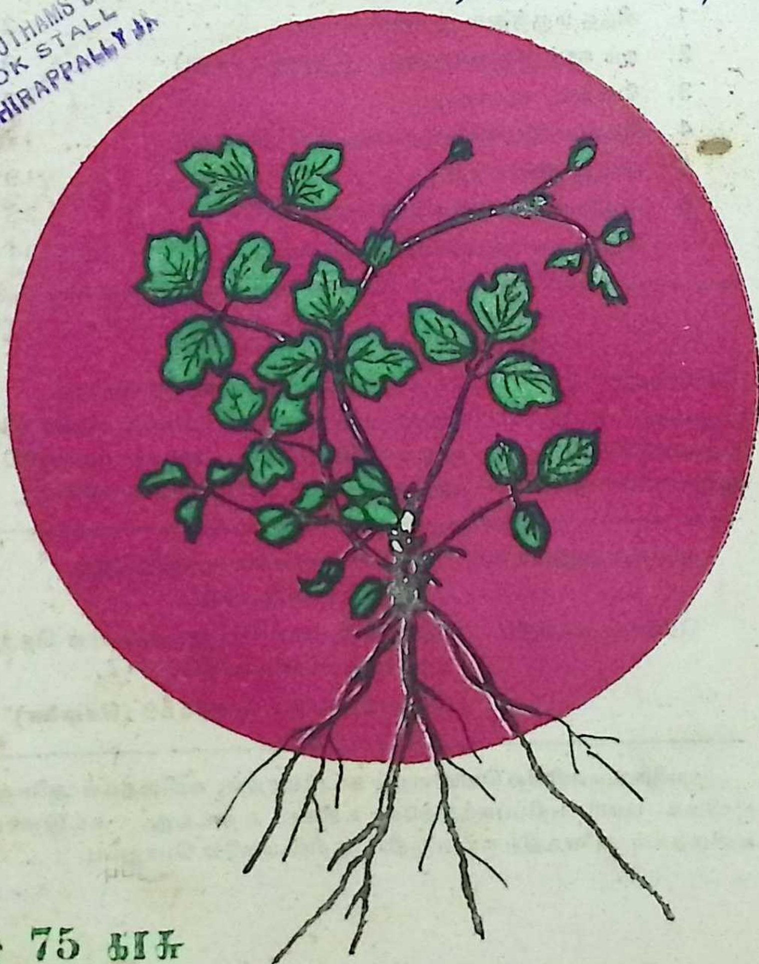
# மூலிகை மணி

வேலூர் மருத்துவர்:- ஆ. இரா. கண்ணப்பர்

மலர் : 13 நள ஹூ பங்குனி மீ இதழ் : 5

## 205-வது மூலிகை பச்சைப் பயறு





விலை 75 காசு

மூலிகை வளமே ! நாட்டு வளம் !

# 'மூலிகை மணி'

[ தமிழ் மருத்துவத் திங்கள் இதழ் ]

ஆசிரியரும் வெளியிடுபவரும்

தினமணி புகழ்

வேலூர் மருத்துவர் ஆ. இரா. கண்ணப்பர், R M P.

ஆண்டு சந்தா ரூ. 9-00 தனி இதழ் 0-75 பைசா

பங்குனி இதழில்

( சிறப்புக் கட்டுரைகள் )



மூலிகை மணி சந்தா விபரம்

| உள் நாடு | மலேஷியா, சிங்கைக்கு | |
|---|---|---|
| 1 ஆண்டு 9-00 | கப்பல் வழி 16-20 | விமான மூலம் 23-40 |
| 3 ஆண்டு 27-00 | கப்பல் வழி 48-60 | விமான மூலம் 70-20 |
| ஆயுள் சந்தா ரூ. 200 | ஆயுள் சந்தா ரூ. 220 (கப்பல் மூலம்) | |


தலைமை அலுவலகம் : 59, மாசிலாமணி முதலித் தெரு, வேலூர், வ. ஆ. மா.

சென்னை முகவரி : மூலிகை மணி, 7, அருளாம்பாள் தெரு, தி. நகர், சென்னை-600 017.

தொலை பேசி : 445689 (சென்னை)

உ

முருகா

ஓம் முருகா என்னும் நாமம்
ஓதுதற்கு எளிய நாமம்
அரிய பொருள் கொண்ட நாமம்
அதிக சக்தி நல்கும் நாமம்
மொழிக்குத் துணை யாகும் நாமம்
மொழிவதற்கு இனிய நாமம்
பரம சிவன் தந்த நாமம்
பரம சுகம் நல்கும் நாமம்
பார்வதியாள் தந்த நாமம்
பாவ மெல்லாம் போக்கும் நாமம்
பயம னைத்தும் போக்கும் நாமம்
பலம னைத்தும் நல்கும் நாமம்
அமரர்களைக் காத்த நாமம்
அடிய வரைக் காக்கும் நாமம்
நம்பினோரைக் காக்கும் நாமம்
நலம னைத்தும் நல்கும் நாமம்
வந்த வினை தீர்க்கும் நாமம்
வர மனைத்தும் நல்கும் நாமம்
கீரன் சிறை மீட்ட நாமம்
கிரியாரைக் காத்த நாமம்
ஊமைக் கருள் புரிந்த நாமம்
ஊழ் வினையை மாற்றும் நாமம்
ஔவைக் கருள் புரிந்த நாமம்
ஔட தமாய் விளங்கும் நாமம்
உள்ளத் திலே ஒலிக்க வேண்டும்
ஓம் முருகா என்னும் நாமம்

அன்பன்
ப. ஜெயராஜ்
தூத்துக்குடி—1

# மூலிகை மணியின் தமிழ்
# பிங்கள புத்தாண்டு நல்வாழ்த்துக்கள்
# அனைவருக்கும் உரித்தாகுக!
# திருத்தணிகையில் ஆண்டுதோறும்
# நடக்கும் சித்ரா பௌர்ணமி
# 17-வது ஆண்டு விழா அழைப்பு!

நாள் : 3—5—1977

வாசக, சந்தா அன்பர்களே!

திருத்தணிகையில் திருமுருகப்பெருமானுக்கு 'மூலிகை மணி' கண்ணப்பர் ஆண்டுதோறும் நடத்தி வரும் "சித்ரா பௌர்ணமி விழா" இவ்வாண்டு 17-வது ஆண்டு விழாவாக கீழ்க்கண்ட நிகழ்ச்சி நிரல்படி சிறப்புடன் நிகழ இருக்கிறது. சந்தா, வாசக அன்பர்கள் குடும்பத்துடன் இவ்விழாவில் கலந்து பவரோக வைத்தியநாதனின் திருவருளைப் பெற்று நோயற்ற வாழ்வும் குறைவற்ற செல்வத்தையும் பெற்று பேரின்பம் பெற அழைக்கிறோம்.

நாள் 3—5—1977 (சித்திரை 21-ஆண்டுபிங்கள)
கிழமை : திங்கள்—செவ்வாய்

நிகழ்ச்சி நிரல்

3—5—77 செவ்வாய் காலை தணிகை மலையில் அமர்ந்துள்ள திரு முருகப்பெருமானுக்கு

பஞ்சாமிர்த திருமுழுக்கும் (அபிஷேகம்)

இரவு 8 மணிக்கு மேல்

தங்கரத உற்சவமும் நடைபெறும்

3—5—77—செவ்வாய்கிழமை

காலை : குளத்தங்கரை மேலண்டை வாடையில் இருக்கும் வேலூர் வணிக வைசிய சத்திரத்தில்,

காலை 11-மணிக்கு மகேச்வர வழிபாடும்

அடியவர்கட்கு அன்னமளித்தலும் நடைபெறும்.

மாலை 6 மணிக்கு மலைமீது வசந்தமண்டபத்திலும் தங்கரத உற்சவத்திலும், தேவார இன்னிசை மணி, சங்கீத பூஷணம்

காஞ்சிபுரம் ஆ. விநாயகமுதலியார் கோஷ்டியினரால்

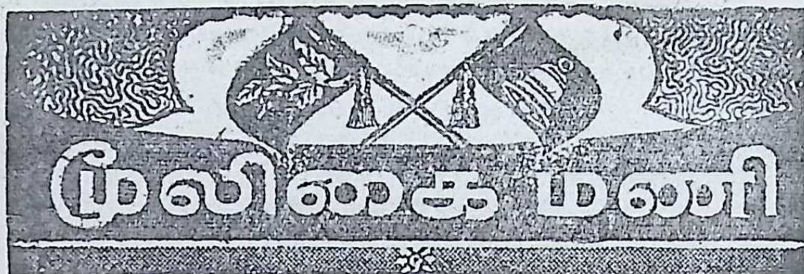
தேவாரப் பாடல்கள் பக்கவாத்தியங்களுடன் நடைபெறும் பல ஊர்களி லிருந்து வரும் மூலிகைமணி சந்தா வாசக அன்பர்கள் வேலூர் வணிக வைசிய சத்திரத்திற்கு திங்கட்கிழமை இரவே வந்துசேர கோரப்படு கிறார்கள். இச்சிறப்பான விழாவில் பங்குகொண்டு முருகனின் பேரருளைப் பெற்று நலம்பெற வேண்டும்.

அன்பன்,
ஆ. இரா. கண்ணப்பர்

உ

முருகா

ஐந்துகரத்தனை யானை முகத்தனை இந்தினிளம்பிறை போலுமெயிற்றனை
நந்திமகன் தனை ஞானகொழுந்தினை புந்தியில்வைத்தடி
போற்றுகின்றேனே




எல்லோரும் இன்புற்றிருக்க நினைப்பதுவே
அல்லாமல் வேறொன்றறியேன் பராபரமே. —(தாயுமானவர்)

மலர் 13] நள ஹூ பங்குனி மீ மார்ச்—77 [இதழ் 5

ஒன்றுபடுவோம்! உயர்வு பெறுவோம்!!

# சித்த மருத்துவ ஆய்வுக் கழகம்!

சித்த மருத்துவத்தின் முன்னேற்றத்திற்காக, 'மூலிகை மணி'— கடந்த 13 ஆண்டுகளாக ஆற்றிவரும் பணிகள் பற்றித் தமிழக மக்கள் நன்கறிவர். தமிழக அரசாங்கமோ, மற்றும் மத்திய அரசாங்கமோ, 'மூலிகை மணி'யின் அயராத பணிபற்றிப் பாராட்டி விருதோ அன்றி பாராட்டுப் பத்திரமோ கொடுக்கவில்லை யென்றாலும், மக்கள் மன்றத்தில் 'மூலிகை மணிக்கு' என்றும் ஆதரவும் பாராட்டும் குறைந்ததில்லை. அரசாங்கம் பாராட்ட வேண்டும் என்ற ஏக்கத்தின் காரணமாக இதனைக் குறிப்பிடவில்லை. பலகாலும் நாம் கோரிவரும் நல்ல திட்டங்களை அமுல்படுத்தக்கூட தயங்குகின்றார்களே என்ற வேதனையிலேயே இவ்விதம் எழுதத் தோன்றுகிறது. இதில் வேடிக்கை என்னவென்றால் 'இந்திய மருத்துவத்துறை' இயக்குனர் அலுவலகம் கூட. நாம் கூறி வரும் சில திட்டங்களைப் பரிசீலனை கூட செய்து பார்த்ததில்லை. "இவர்களென்ன கூறுவது? நாம் என்ன கேட்பது!" என்ற மனப்பான்மையில் இயங்கி வரும் இந்திய மருத்துவத் துறையினரிடமோ, மற்றும் அரசாங்கத்திடமோ, நம் திட்டங்களைக் கூறிக்கொண்டு அரிய காலத்தினை விரையமாக்குவதை விட 13 ஆண்டு காலமாக, மூலிகை மணியின் நற்பணிகளுக்குப் பக்கபலமாக விளங்கி வரும் வாசக, சந்தா அன்பர்களிடம்

'சித்த மருத்துவ ஆய்வுக் கழகம்'

என்றதொரு அமைப்பினை ஏற்படுத்தும் திட்டத்தினைச் சமர்ப்பிக்கின்றோம். சித்த மருத்துவத்தில் ஆர்வமும், அக்கறையும் உள்ள அன்பர்கள் ஆழ்ந்து படித்து—தம் ஆதரவை அளித்துதவ வேண்டுகிறோம்.

சித்த மருத்துவ ஆய்வுக்கழகம்

அமைப்பாளர் :

மூலிகை மணி
7, அருளாம்பாள் தெரு,
தி. நகர், சென்னை-600017.

நோக்கம் :

1. பழமைச் சிறப்பும் அறிவியல் அடிப்படையிலும் வளர்ந்துள்ள சித்த மருத்துவத்தினை அறிவியல் ஆய்வுக்குட்படுத்தி, அதன் சிறப்பினை உலக மருத்துவ ஆய்வாளர்களிடையே அறிவித்து அவர்கள் கவனத்தை ஈர்த்தல்.

2. மத்திய—மாநில அரசுகளின் நலத்துறைத் திட்டங்களில் சித்த மருத்துவத்திற்குரிய உரிமைகளைப் பெற உரிய ஆலோசனைகளை வழங்கல்.

3. இழந்த சித்த மருத்துவ நூல்களை மீட்பதற்கும், இருப்பவற்றை காப்பதற்கும் உதவிடும் சித்த மருத்துவ நூல் பதிப்புப்பணியை மேற்கொள்ளுதல்.

திட்டங்கள் :

இம்மூன்று நோக்கங்கள் நிறைவேறும் வகையில் கீழ்கண்ட திட்டங்கள் வகுக்கப்பட்டுள்ளன.

1. சென்னையில் மக்கள் கூடும் மையமான பகுதியில், திங்களுக்கு ஒரு முறை,

'சித்த மருத்துவ ஆய்வுக் கருத்தரங்கு'

நடத்துவது. இக்கருத்தரங்கில், சித்த மருத்துவம் பற்றிய வரலாறு, மருத்துவ அறிவியல், நோய்-மருந்து, சித்தர்கள் பற்றிய உண்மையான வாலாற்றுச் செய்திகள், சித்த மருத்துவ ஆய்வறிக்கைகள், மூலிகை ஆய்வு பற்றிய பொருள்களில் முன்னதாகவே அவ்வவ் துறையில் ஈடுபாடும், அனுபவமும் கொண்ட அறிஞர் பெருமக்களை அணுகி, உரிய தலைப்பில் கட்டுரை தயாரித்து, முன்னதாகவே அனுப்பி அதன்பிறகு, குறிப்பிட்ட நாளில், கூடி விவாதித்தல். இக்கட்டுரை முழுக்க முழுக்க, 'உயர் ஆராய்ச்சி கட்டுரை' அமைப்பில் அமையும்.

எடுத்துக்காட்டாக, சித்தர்களைப்பற்றிய ஆராய்ச்சியில், ஈடுபாடு கொண்டுள்ள டாக்டர் மாணிக்க வாசகம் அவர்களைக் கொண்டு,

'தமிழகச் சித்தர்கள்'

எனும் தலைப்பில் விரிவான உயர் ஆய்வுக் கட்டுரை ஒன்று எழுதக் கோரி, அதனைத் தட்டெழுத்தாக்கி கருத்தரங்கு நடப்பதற்கு முன் இரண்டு மூன்று நாட்கள் முன்னதாக அனுப்பி விடுதல்; கருத்தரங்கு நடக்கும் அன்று, கட்டுரையாளரை, படிக்கச்சொல்லிப் பின் அறிஞர் பெருமக்கள் விவாதத்திற்குக் கட்டுரையை உட்படுத்துதல்.

2. 'சித்த மருத்துவம் ஒரு சமுதாய மருத்துவமாகப் படித்தவர் பாமரர், அனைவரிடையேயும் நிலவியுள்ளது. வாய்மொழி வாயிலாகவும் அன்றுடப் பழக்கவழக்கங்களிலும்,மற்றும் மலைவாழ் மக்கள்,நரிக்குறவர்கள் ஆகியோரிடையேயும் இம்மருத்துவம் மறைந்துள்ளது. இதனை வெளிக்கொணரும் வகையில், பரம்பரை மருந்துவர்கள், பழங்குடி மருத்துவர்கள், நரிக்குறவர்கள், ஆகியோரை அழைத்து வந்து 'பேட்டி' வாயிலாகப் பல்வேறு செய்திகளை வெளிப்படுத்தி அதனை வல்லுநர் மூலம் ஆய்வுக்குறிப்புகள் வழி கட்டுரையாக வெளியிடல்.

எடுத்துக்காட்டாக,

நரிக்குறவர்களிடையே மயில் எண்ணெய், கருடன் கிழங்கு போன்ற மருந்துகள் சிறப்பாக வாத நோய்க்கும், நஞ்சுக் கடிகளுக்கும் பயனுகின்றன. இவை போன்றவற்றைத் தொகுத்து அவ்வப்போது வெளியிடல், இக்கழகத்தின் களப்பணி (Field Work) யாக அமையும்.

3. மத்திய அரசு--மாநில அரசுகளின் சட்டங்கள் சில, பரம்பரை மருத்துவர்கள் தொழில் செய்யாதவாறு தடைகளை விதித்துள்ளன. எடுத்துக்காட்டாக, 'B' class Registration என்ற பெயரில் நடத்தப்பட்டு வந்த 'பரம்பரை மருத்துவர் பதிவு' 1973 வரை நிறுத்தப்பட்டதால், 10000க்கு மேற்பட்ட பரம்பரைச் சித்த மருத்துவர்கள் தொழிலைத் தொடர்ந்து நடத்த முடியாமல் துன்புறுகின்றனர்.

அடுத்து மத்திய அரசின் Drugs and magic remedy Act 1964, என்ற சட்டம் பரம்பரை மருத்துவர்கள், தம்மிடமிருக்கும் மருந்துகளைப் பற்றி மக்களிடையே முறையாக விளம்பரம் செய்து தொழில் நடத்த இயலாதவாறு சில விதிகளைச் செய்துள்ளது. இச் சட்டத்தினைச் சில 'மருந்து ஆய்வாளர்கள்' சித்த மருத்துவர்களுக்கெதிராகப் பயன்படுத்தி அச்சுறுத்தி வருகின்றனர். இதனால் பல சித்த மருந்துகள்வெளி உலகுக்கு தெரிய வாய்ப்பில்லாமல் போகிறது. சட்ட அறிவு பெறும்

அளவுக்கு வசதியற்ற நிலையில் உள்ள பல பரம்பரை மருத்துவர்களை மிரட்டுவதற்காக இச் சட்டத்தினைச் சில Drugs Inspectorகள் முறை தவறிப்பயன்படுத்துவதாகத் தெரியவருகிறது எனவே, Drugs Inspector-களின் முறையற்ற நடவடிக்கைகளிலிருந்து விடுபட, இச்சட்டத்தில் சில மாற்றங்களை செய்திடல் வேண்டும்.

இவை போன்ற தீங்கிழைக்கும் சட்டங்களை நீக்கிட அரசுக்கு உரிய ஆலோசனைகள் வழங்குவது, இக்கழகத்தின் காப்புப்பணியாகும்.

4 இக்கழகத்தின் ஆண்டு விழாவின் போது, பெரிய அளவில் 'மூன்று நாள் கருத்தரங்கு' ஒன்றினை மூலிகை...மருந்து கண்காட்சிகள், கருத்தரங்குகள் ஆகியவற்றால் சிறப்பாக அமைத்தல், இக்கழகத்தின் சிறப்புப் பணியாகும்.

5. இதுவரை வெளியிடாத ஏட்டில் உள்ள அரிய சித்த மருத்துவ நூல்களில் ஆண்டுக்கு ஒன்றிரண்டாவது வெளியிடல், இக்கழகத்தின் அரிய பணியாகும்.

இவ்வாறு ஐந்து நெறிகளில் இயங்கும் இத்திட்டங்கள் நிறைவேறிட ஆகும் செலவுகள் அனைத்தும் 'மூலிகை மணி' மட்டுமே ஏற்கும்.

இக்கழகத்தில் ஆர்வமும், ஊக்கமும் உள்ள அனைவரும் உறுப்பினராகலாம். எவ்விதக்கட்டணமும் இல்லை. தலைவர்.பொருளாளர், செயலாளர் போன்ற பதவிகள் ஏதும் இல்லை. ஆய்வு நோக்கும் ஆராய்ச்சிப் பணி மட்டுமே இக்கழகத்தின் மூச்சு.

விழ்ச்சிக்குக் காரணமாக உள்ள பணம், பதவிப்பிரச்சனைகள் ஏதும், இக்கழகத்தில் இடம்பெற வழியில்லை.

ஆராய்ச்சிக் கட்டுரை படிப்போர்க்கும், சிறப்புச் சொற்பொழிவாளர்கட்கும்—உரிய போக்குவரத்துச் செலவுகள் அளிக்கப்பெறும். இயன்றால் அன்பளிப்புத் தொகையும் தரப்படும்.

*வேண்டுகோள் :*

மேற் குறித்த திட்டங்களைக் குறிப்புகளைக் காணும் சித்த மருத்துவ அறிஞர்கள், ஆர்வமுள்ள அன்பர்கள் இக்கழக உறுப்பினராகப்பதிவு பெற விரும்பினால், தம் முழு முகவரியையும் தெரிவித்து, பதிவு பெறலாம். கட்டணம் ஏதும் இல்லை. பதிவுபெற உறுப்பினர்கள் தம் பெயர், முகவரி, தகுதிகள், அனுபவம் ஆகியவற்றை அறிவித்தல் நல்லது.

ஆய்வுக்கட்டுரை எழுத விரும்பும் அன்பர்கள் தலைப்பு, பற்றிய அறிவிப்பினை முன்னதாக எழுதி அனுப்பிடல் வேண்டும்.

---

*சித்த மருத்துவ ஆராய்ச்சி நோக்கும்—*
*பிற மருத்துவத்துடன் ஒப்பு நோக்கும்...*
*திறனை வளர்த்திடும்*

*அரியபணியில் ஈடுபடுவதே சித்த மருத்துவ ஆய்வுக்கழகத்தின் உயிர் மூச்சு*

---

*இக்கழகம் திறம்பட செயல்பட உங்களின் ஒத்துழைப்பினை—*
*நல்லாதரவு மூலம் வழங்கிட வேண்டுகிறோம்*

தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி :

அமைப்பாளர் :
சித்த மருத்துவ ஆய்வுக் கழகம்,
7, அருளாம்பாள் தெரு,
தி. நகர்-சென்னை-600017.

தொலைபேசி-445689

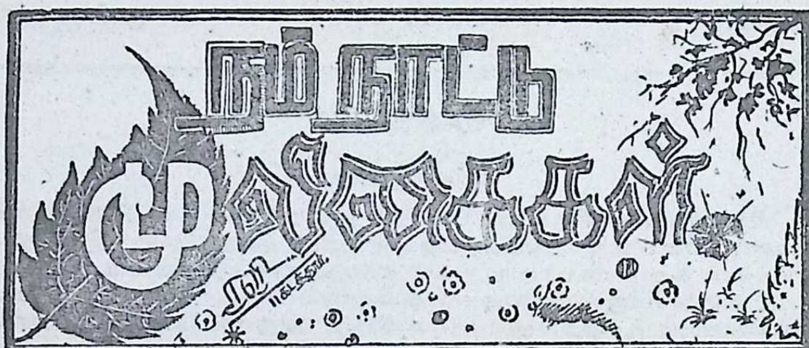
---

# வேலூரில் மருத்துவ ஆலோசனை

வாரந்தோறும் ஞாயிற்றுக் கிழமைகளில் வேலூரில்,

மூலிகை மணி அலுவலகம்
59, மாசிலாமணி முதலி வீதி
வேலூர்-1. (வ ஆ.)

முகவரியில், மருத்துவர் ஆ. இரா. கண்ணப்பர் அவர்களைக் காலை 9 முதல் மாலை 4 மணி வரைச் சந்தித்து மருத்துவ ஆலோசனை பெறலாம்.




# 205 — வது மூலிகை

# பச்சைப் பயறு

நம் நாட்டு மூலிகைகளின் தனிச்சிறப்பு, அவற்றில் பெரும்பாலானவை, உணவாகவும், மருந்தாகவும் செயல்படுபவையாகும். தூதுவளை, முசுமுசுக்கை, போன்றவை உணவு வகைகளில் சேரக்கூடியவையாகும். ஆனால் கபம், நுரையீரல் காரணமாக வரும் நோய்களுக்கு இவை அருமருந்தாகப்பயன்படும் மூலிகையாகும். இவ்விதம் இருமுனைப்பணியாற்றும் மூலிகைகளில் இடம்பெறத்தக்கது 'பயறு.'

நவதானிய வகைகளில் ஒன்றாக விளங்கும் 'பயறு' பிணி தீர்க்கும் மூலிகைப் பட்டியலிலும் இடம் பெற்றுள்ளது. அன்றாட உணவில் ஏழை எளியோர் முதல் பணக்காரர் வரை எல்லோருடைய உணவு வகைகளிலும் இடம்பெறும் 'பயறு' பற்றி நீண்ட விளக்கம் தேவையன்று. அவற்றின் மருத்துவப்பயனை மட்டும் காண்போம்.

### பொது விவரம்

பண்டைக்காலமுதலே 'பயறு' வகை நம் நாட்டில் புன்செய்ப்பயிராகப் பயிரிடப்பட்டு வருகிறது. குத்துச்செடியாக வளரக்கூடிய இது இந்தியாவில் மூவாயிரம் ஆண்டுகளாக உணவுக்காகப் பயிரிடப்பட்டு வருகின்றது. பருப்பு வகைகளில் ஒன்றான பயறு பொதுவாக பச்சை நிறமுடையது. மஞ்சளும் கறுப்பு நிறமுடையதும் இதில் உண்டு. பொதுவாகப் பெரும்பான்மை, பச்சை நிறமுடையவற்றைத்தான் பயிரிடுகின்றனர். இதனைத்தான் 'பச்சைப்பயறு' என்று அழைப்பர்.

பயறு வகைகளில், பச்சைப்பயறு போலவே, வேறு சிலவும் உண்டு தட்டைப்பயறு, நரிப்பயறு; காராமணி, மொச்சைப்பயறு, பயற்றங்காய் ஆகியன குறிப்பிடத்தக்கவை என்றாலும் இவற்றில்,

1 பச்சைப்பயறு
2 நரிப்பயறு
3 தட்டைப்பயறு

ஆகிய மூன்றுதான் மருத்துவப்பயன் மிக்கவை ஆகும்.

## மருத்துவப்பயன்

### பச்சைப்பயறு

சிறு பயறு, பாசிப்பயறு, பயத்தம் பருப்பு என பல பெயர்களைக் கொண்டு விளங்கும், பச்சைப்பயறு செடியில் பசுமையாக இருக்கும். காய்ந்தால் கறுப்பாக மாறும். இதன் விதை இனிப்புச்சுவை உடையது. உடல் வளர்ச்சிக்கு இன்றியமையாது தேவைப்படும் புரதம், மற்றும் மாவுப்பொருள் இவற்றில் நிறைய உண்டு. அதனல் உடலை உரமாக்கும் திறன் பச்சைப்பயறுக்குண்டு. குளிர்ச்சியை உண்டாக்கும் குணமும் இதற்குண்டு. ஆனல் வாயுத்தன்மையை உண்டாக்கிவிடும் எனவே, இதனை வேகவைக்கும்போது, வாயுவை நீக்கும் இஞ்சித் துண்டினைச் சேர்த்து வேக வைப்பர்.

பொதுவாக, பித்தாதிக்கத்தால் வரும் சித்தப்பிரமை, உட்சூடு, ஆகியவற்றைக் குறைத்து, உடலுக்கு ஒரு டானிக்போல் சக்தியையும் குளிர்ச்சியையும் தரும்.

### பயன்முறைகள்

#### ஊட்டச்சத்துப்பெற

பச்சைப்பயறைச் சாதராணமாக இஞ்சியுடன் சேர்த்து வேக வைத்து உண்டுவந்தால், போதிய புரதச்சத்தினை அடையலாம். இளம் வயதுடையவர்களுக்கு போதிய ஊட்டச்சத்தினை, பயற்றினை இவ்விதம் பயன்படுத்துவதால் பெறலாம்.

#### நோயாளிகட்கு

நீண்டநாள் நோயால் அவதியுற்ருேருக்கு, பச்சைபயற்றினை சிறிது வறுத்து உடைத்து நீர் விட்டு வேகவைத்து, அதனை வடிகட்டி அதில் சிறிது சீரகம், உப்பும், மிளகுத்தூளும் சேர்த்து 'சூப்' போல் செய்து கொடுக்க, போதிய வலிமை பெறலாம்.

#### மூளைச்சூடு கண்ணெரிச்சல் நீங்க

பயத்தம்பருப்புடன், வெட்டிவேர், கிச்சிலிக்கிழங்கு, ஆகியன சேர்த்தரைத்து வாரந்தோறும் தலைமுழுகிவா, தலைமுடியில் சேரும், அழுக்கு, சிக்கு ஆகியன விலகிடும். 'ஷாம்பூ' போட்டு குளித்தது போல் இருக்கும். அத்துடன் மூளைச்சூடும், கண்ணெரிச்சலும் குறையும்.

#### தாய்ப்பால் கட்டிக்கொண்டால்

மகப்பேறுற்ற மகளிர்க்கு மார்பில் பால் கட்டிக்கொண்டால், பயற்றின் மாவை களிபோல் செய்து பற்றுப்போட்டால், கட்டின பால் கரையும். அதைப்போலவே, நெறிகட்டிகளுக்கும் பற்றிட அவை கரையும்.

### உணவுமுறை

காலை உணவில் வாரத்திற்கொருமுறை, பச்சைப்பயற்றை உடைத்து அரிசிக் கஞ்சியுடன் கலந்து வேக வைத்து புதினுத் துவையலுடன் உண்டுவந்தால், உடல் போதிய வலிமையுடன் பொலிவு பெறும்.

பச்சைப் பயறதுதான் பாரிற் பயித்தியத்தை
அச்சம்அற நாளும் அகற்றுங்காண்—கச்சுலவு
கொங்கைமட மாதே! குளிர்ச்சியென்பார் எப்போதுந்
தங்கு வாதத்தைத் தரும. (அ. கு.)

### நரிப்பயறு

காட்டுப்பயறு என்று வழங்கப்படும் நரிப்பயறு பச்சைப்பயற்றின் சாயலை ஒத்திருக்கும். இதன் இலை, மூன்று பிரிவுகளை உடையது. குளிர்ச்சியை உண்டாக்கினுலும் கூட இது கோழையை அகற்றும் ஆற்றலுடையதாகும்.

### வெட்டை விலக

இச்செடியின் சமூலத்தை அரைத்து அரைக்குவளை பாலில் கலந்து, காலை வேளை குடித்து வர, வெட்டைச்சூடும், பிரமேக வெள்ளையும் விலகும்.

### பித்தம் தணிய

நரிப்பயறு இலையைக் கிராமப்புற மக்கள் சமைத்துண்பர். இதனுல் பித்தாதிக்கம் தணியும்.

### கபம் விலக

நரிப்பயற்றின் விதையை வேகவைத்து வடிகட்டிக் கல்கண்டு சேர்த்து, பாயாசம்போல் குடித்துவர கபம் குறையும்.

### தட்டைப்பயறு

கொடியினத்தைச் சார்ந்த தட்டைப்பயறு எங்கும் விளையக் கூடியதே. துவர்ப்புச் சுவையையும், குளிர்ச்சியையும் உண்டாக்கும்.

### மருத்துவப் பயன்

இதன் இலையை கீரையாகச் சமைத்துண்பர். இதன் இலைச்சாறு கபத்தை வெளியேற்றும்.

இதன் பருப்பை வேகவைத்து உண்டுவர, காம உணர்வு பெருகும். இரத்த பீநசம் நிற்கும். ஆனுல் குளிர்ச்சியை அதிகமாக்கும் தன்மை கொண்டதால், அடிக்கடி பயன்படுத்தும்போது, அக்கினி மந்தம், சந்நிக்கோளாறு ஆகியன உண்டாகும். எச்சரிக்கையுடன் இதனை அதிகமாக பயனபடுத்தாது, மிதமாக பயன்படுத்துவது நல்லது.

உணவாகவும் மருந்தாகவும் பயன்படுவதில், பச்சைப்பயறு வகைகள் தரும் பலன் அதிகம் எனலாம். 'மூர்த்தி சிறிதெனினும் கீர்த்தி பெரிது' என்பது போல், உருவத்தில் சிறிதான பச்சைப்பயறு, மனிதனின் 'உடல் வளர்ச்சிக்கும்,

'பிணி நீக்கும் பணிக்கும்' பெரிதான பலன் அளிக்கின்றதென்ருல் அது மிகையன்று!

# நோயும் - மருந்தும்

வினா ; அலுவலகம் போகும் என்போன்றோர்க்கு, மூளை அதிகமாக வேலை செய்வதால் கண் எரிச்சலும், உடம்பு அதிக சூடாகவும் இருக்கிறதே இதனைத் தடுக்க வழி என்ன?

பதில் : வாரந்தோறும் இருமுறை எண்ணெய் குளியல் செய்யவும். குளிர்ச்சியான காய்கறிகள் சேர்த்தல் நல்லது. வேம்பு விதை, வெள்ளை மிளகு, நெல்லிவித்து, கடுக்காய்த் தோல், வெட்டிவேர் ஆகியவற்றை சமமாக எடுத்து, பசும்பால் விட்டு அரைத்து, தலைக்குத் தடவி 10 நிமிடம் ஊறவைத்து பின்னர் தண்ணீரில் குளிக்க உடல் சூடு தணியும்.

வினா : நான் 23 வயது நிரம்பப் பெற்றவன் உயரத்திற் கேற்ற அளவு உடல் பருமன் இல்லாதவனாக இருக்கிறேன். நான் சற்று சதைப்பிடிப்பாக ஒருவழி கூறவும்.

விடை : சத்தற்ற உணவு உண்ணலே இதற்கு காரணம் நல்ல ஊட்டமான உணவும், உடல் பயிற்சிகளும் உயரத்திற்கேற்ற உடல் பருமன் அடையச் செய்யும். வெள்ளைப்பூசணிக்காய் கடலைப்பருப்பு, உளுத்தம் பருப்பு, பச்சைப்பயறு, நெய், மோர், பால், இளநீர், வாழைப்பழம், முட்டை, அரைக்கீரை, முருங்கைக்கீரை, பேரிச்சம் பழம் ஆகியன அதிகமாக சேர்த்து உண்க. எமது தயாரிப்பான அமிர்தசஞ்சீவி லேகியம் அல்லது மூலிகைக் காயகல்பம் வாங்கி, பயன் படுத்தி, போதிய வளர்ச்சி பெறவும். நல்ல தேகப்பயிற்சி செய்யவும்.

வினா : தங்களால் தமிழகத்திற்கு அறிமுகப்படுத்தப்பட்ட நேத்திரப்பூண்டு எங்கும் கிடைக்குமா?

விடை : நேத்திரப் பூண்டு என்பது கிராமங்களில் மட்டுமே காணக் கூடியது. இது அரிய மூலிகை ஆகும். சாதாரணமாக எங்கும் கிடைக்காது. குறிப்பிட்ட காலங்களில் மட்டுமே தானே விளையக் கூடியது நாற்றோ விதையோ விட்டு பயிரிடமுடியாத விசித்திரமான மூலிகை நற்பலனைத் தரும் இம்மூலிகையைக் காண்பதும் அரிது... இதிலிருந்தது நேத்திரப்பூண்டு தைலம் செய்யும் முறையும் அரிது .

வினு ; தற்காலத்தில் குழந்தைப் பிறந்த உடன் பி. சி. ஜி. போலியோ தடுப்பு மருந்து, போன்றவற்றை குழந்தைக்கு கொடுத்தாலும் அவை நோஞ்சான்களாகவே காணப்படுகின்றன. பழங்காலத்துக் குழந்தைகளைப்போல் திடமாகவும் நோயற்றும் இருக்க அக்காலத்து முறைகள் ஏதேனும் இருந்தால் கூறவும்.

விடை : குழந்தைகளை வளர்ப்பது அரிய கலை. தற்காலத்தில் பயன்படுத்தும் மருந்துகளும் நல்ல மருந்துதான் இடைவிடாத தொடர்ந்த முறையான பராமரிப்பில்தான் குழந்தைகள் செழிப்பாக வளரும். தற்காலத்து தடுப்பு மருந்துகள் போலவே அக்காலத்திலும் மூலிகைகள் சிலவற்றை தடுப்பு மருந்துகளாக பயன்படுத்தினர், கருப்பு வெற்றிலை, மிளகு, கற்பூவரல்லி,வேப்பங்கொழுந்து, மூக்கிரட்டைவேர், வசம்பு, ஓமம், சீரகம், பூண்டு ஆகியன சிறந்த தடுப்பு மருந்துகளாகம் பயன்படுத்தப்பட்டன.

வினு : முள்ளங்கி சாப்பிடுவதால் பயன் உண்டா?

விடை : முள்ளங்கியை சமைத்துண்பதால் மலச்சிக்கல் விலகும். சிறுநீர் தடைப்பட்டவர்களுக்கு முள்ளங்கி நற்பலனைத் தரும். பொதுவாக வாதசரீரத்தினர்கது நல்ல மருந்தாகப் பயன் படும்.

வினு ; அடிக்கடி நோய் வராமல் இருக்க என்னென்ன மூலிகைகளை, எவ்வெவ்வாறு பயன்படுத்தலாம்?

விடை : வேப்பங்கொழுந்து, துளசி, கரிசலாங்கண்ணி, வல்லாரை, தூதுவளை, கீழாநெல்லி, ஆகியவற்றை பச்சையாக அரைத்து உண்டோ, அல்லது உணவுடன் சமைத்து உண்க. காலத்திற்கேற்ப வெயில் காலத்தில் குளிர்ச்சி தரும் காய்கறிகளும், குளிர்காலத்தில் வெப்பம்தரக் கூடிய காய்கறிகளையும் உண்பதால் நோய்களைத் தடுக்கலாம்.

வினு : காலையில் இஞ்சி, கடும்பகல் சுக்கு மாலையில் கடுக்காய் இவற்றை சாப்பிட்டால் மிகவும் நல்லது என்கிறார்களே உண்மையா?

விடை : இவற்றில் ஓரளவு உண்மை உண்டு. நரை, திரை, மூப்பு வராமல் இருக்க இவை மட்டுமே உதவும் என்று சொல்லிவிட முடியாது. நல்ல பழக்க வழக்கங்களும், நல்ல உணவும், எதிலும் அளவான போக்கும் இருந்தால் சாலவும் நன்று. இப்படி இருந்தால் மேற்படி மருத்துவப் பழமொழி முற்றிலும் நல்ல பலனைத் தரக் கூடியதே!

வினு : இரத்தக் கொதிப்பு நோய் உடையவர்கள், சேர்க்க வேண்டியதும், நீக்கவேண்டியதும் யாவன?

விடை : அதிகமான பால், தயிர், வெண்ணெய், புலால் உணவு போன்ற கொழுப்புச்சத்து தரும் உணவு வகைகளை நீக்குக.

முருங்கை இலைச்சாறு, பூண்டு, வெள்ளை வெங்காயம், ஆகியவற்றை அதிகமாகச் சேர்க்கவும்.

வினா : கண் எரிச்சல், அருகல் ஆகியன எப்போதாவது வருகிறது. அந்த சமயத்தில் என்ன செய்யலாம்?

விடை : 'நந்தியா வட்டை' என்றொரு பூ உள்ளது சிவன் கோயில், பூந்தோட்டங்களில் சாதாரணமாகக் காணப்படும். இவற்றில் 10 மணிகளைக் கொண்டுவந்து, பன்னீரில் 1மணி நேரம் ஊறவைத்துப் பின் அந்த மணிகளிலிருந்து வடியும் நீரில் 5 முதல் 10 சொட்டுகளை இரண்டு கண்களில் விட்டுவர, எரிச்சல், அருகல் ஆகியன விலகும்.

வினா : ஆண்டுக்கு இரு முறை பேதிக்குச் சாப்பிட வேண்டும் என்கின்றார்கள். ஆனால் பேதிக்கு எப்படிச் சாப்பிடுவது என்பது புரியவில்லை, மூலிகை மருந்தில் பேதியாக ஏதாவது வழி கூறுங்கள், எளிமையான முறையாக இருக்கட்டும்!

விடை : முடக்கத்தான், வாதநாராயணன் கீரை, என்று இரண்டு கீரை இனங்கள் உள்ளன. கீரை விற்கும் கிழவிகளிடம் சொன்னால் கொண்டு வருவார்கள். ஞாயிற்றுக்கிழமைகளில் இவற்றில் ஏதாவதொன்றை, 'சூப்'புப்போல் செய்து 1 குவளை காலையில் வெறும் வயிற்றில் குடித்துவிடவும். பிறகு மிளகுரசம் 1 குவளை குடியுங்கள்—இதனால் இரண்டு அல்லது மூன்றுமுறை பேதியாகி குடல் சுத்தம் அடையும். மூன்று மாதத்திற்கு 1முறை இவ்விதம் செய்வது நல்லது.

---

---

# கருத்து மலர்கள்

—டாக்டர் ந. சஞ்சீவி—

- வழக்குரைஞருக்கும் வழக்கறிஞருக்கும் வேறுபாடு உண்டு. வழக்குரைஞனின்றும் வழக்கறிஞன் நீதிபதியாதற்குத் தகுதியன். காரணம் முன்னவனுக்குத் தொழில் நோக்கத் தாக்குதல் ஏற்படலாம்; பின்னவனுக்கு அறிவுத் தாக்கம் ஒன்றே உண்டு. இவ்வுண்மைகள் உரையாசிரியர் உலகுக்கும் பொருந்தும்.
- நடுநிலைசான்ற உரையாளன் ஒப்பான் நீதிபதி; காரணம் அவன் உரை ஆய்வும் ஆக்கமும் ஆகும்.
- சட்டத்தைப் படைப்பதும் சமுதாயம்; இலக்கியத்தைப் படைப்பதும் சமுதாயம்.
- எம். எல். ஏ., எம். பி. போன்றவர்கள் உரையாசிரியர்களாகவும் படைப்பாளர்களாகவும் ஒருசேர இருப்பவர்கள்—சிவஞான முனிவர், ஆர்னல்டு போல
- சமுதாயத்தில் குற்றங் குறைகளைச் சுட்டிக் காட்டி அவை திருந்த வழிவகுப்பனவே சட்டம்; இலக்கியங்களும் அப்படித் தான்.
- Writ, I. A. விசாரணைகள் Lyrics சிறுகதைகள்போல Suit விசாரணை நாவல்கள், காப்பியங்கள் போல.
- கதைஞனுக்குக் கதைபோல வழக்கறிஞனுக்கு வழக்கு; இரண்டுக்கும் தாய் வாழ்க்கை.
- Like literature law also is criticism of life
- Life, Logic, Langauge, Law, Literature...
- இலக்கியம் சிவம்; சட்டம் சக்தி சில நேரங்களில் சக்தியுள் அடங்கும் சிவம் போலச் சட்டத்துள் இலக்கியம் அடங்கும்.

# தேகப்பயிற்சியினுல் உண்டாகும்

# சில தீமைகள்

R. வித்தியாசாகர் B Sc., சென்னை

---

தேகப்பயிற்சி மனிதனுக்கு அவசியமானது என்பது உலகோரால் ஒத்துக்கொள்ளப்பட்டிருந்தாலும் சில தவருன முறைகளினுல் உண்டாகும் விபரீதங்களை எடுத்துச் சொல்லுவது இக்கட்டுரையின் நோக்கமாகும்.

*பளுதூக்கல் :* உடலை அழகுபடுத்தித் தசைகளைப் பருமனடையச் செய்யும் பயிற்சியாக இதனைச் செய்கின்ருர்கள். பளுதூக்கும்போது மூச்சைத் தம்பிடித்து தூக்குகின்ருர்கள். இப்படி தம்பிடிப்போர் முகத்தை கவனித்தால், கண்கள் சிவந்து வெளியே பிதுங்கும்; கழுத்து நரம்புகள் புடைக்கும். இதயத் துடிப்பு பலஹீனமாகும். சிறிது நேரம் கடுமை யாக தம்பிடித்தால் கண்களை இருட்டி மயக்கம் வருவதுபோல் இருக்கும். இவ்வாறு ஒவ்வோர் முறையும் மூச்சை அடக்கி மல்கட்டி தூக்கும் போதெல்லாம் இதயம் அதிர்ச்சி அடைகின்றது. இதன் காரணமாக இதய பலவீனம் ஏற்படும். இதயம் ஒழுங்கின்றி துடிக்கும்.

மேலும் தம்பிடித்து முனகி எழும்போது வயிற்றுத் தசைகளில் அதிர்ச்சி ஏற்படுகின்றது. இதன் காரணமாக (Herenia) குடல் இறக்கம், விதை வீக்கம் போன்ற தொல்லைகளும் ஏற்படுகின்றன. கழுத்து நரம்புகள் புடைத்து கண்கள் சிவந்து தலைப்பகுதியில் கடுமையான இரத்த அழுத்தம் ஏற்படுவதால் மூளைப்பகுதியில் உள்ள இரத்தக் குழாய்கள் பெரிதும் விரிவடைகின்றன. இதனுல் மூளை தளர்ச்சி அடைந்து எளிதில் களைப்பும் சோர்வும் உண்டாகும். மூளை பலஹீன மடைவதால் பயிற்சியாளர்களின் கண்கள் பளிச்சென்று தெளிவாக இருக்காது. குழிவிழுந்து காணப்படும். ஆண்மைக் குறைவும் உண்டாகும். ஆகவே மூச்சை தம்கட்டி பயிற்சி செய்வது தவருகும்.

*தலைகீழ் நிற்றல் :* அனேகர் பல உடற்பயிற்சிகளை செய்துகொண்டு இடையே தலைகீழாகவும் நிற்கின்ருர்கள். இவ்வாறு நிற்பதால் தலையில் வழுக்கை விழாது என்றும், மூளை வளர்ச்சி அடையும் என்றும் நினைக் கின்ருர்கள். இப்படிப்பட்ட எண்ணங்கள் தவருனதாகும். ஓடுதல் டார்விளையாடுதல் போன்ற பயிற்சிகளை செய்யும்போது இதயத் துடிப்பு விரைவாகவும் அழுத்தம் அதிகமாகவும் இருக்கும். அப்போது தலை கீழாக நிற்பதால் மூளையில் கடுமையான ரத்த அழுத்தம் ஏற்பட்டு அதிர்ச்சியே ஏற்படும். இதன் பயனுக Anxiety neuria என்னும் நரம்புக்கோளாறு ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு. தூங்கும்போது உடல் தூக்கிப்போடுவதோ அல்லது மூச்சுத் திணறுவதோ போன்ற

உணர்ச்சிகள் ஏற்பட்டு விழிப்பு ஏற்படும். மூளை அதிர்ச்சி அடைந்து தளர்வதால் நரம்புத் தளர்ச்சி, நோய் எதிர்ப்புக்குறைவு, ஆண்மைக் குறைவு போன்ற தன்மைகள் உண்டாகின்றன. ஆக இப்படி பயிற்சி செய்வதை தவிர்க்க வேண்டும்.

இதன்மூலம் வாசகர்கள் என்ன பயிற்சிகள் உகந்தது என்று கேட்கக் கூடும்.

பொதுவாக நடத்தல், ஓடுதல், பள்ளிகளில் விளையாடும் கால்பந்து, கூடைப்பந்து, ஹாக்கி போன்ற விளையாட்டுக்களை மிதமாகச் செய்வதால் கெடுதல் இல்லை. சிலம்பப்பயிற்சியை சிறந்த உடற்பயிற்சியாகக் குறிப்பிடலாம். இதனுல் உடல் நல்ல அழகடையும். தசைகள் வலுவடைந்து முறுக்கேறும். நரம்புத்தளர்ச்சியைப் போக்கும். ஆண்மையை அதிகரிக்கச் செய்யும், பார்வையில் தெளிவு, மனேதிடம் மிடுக்கான நடையுடை பாவனைகள் ஆகியவை இதன் சிறப்புப் பயன்கள். முருகப்பெருமான் கையில் வேலை விரும்பி வைத்திருப்பதிலிருந்து அதன் அருமை தெரியும். அதனைப் பயிலுவோர் முருகனைப் போல் அழகும் கம்பீரமும் பெறுவது உறுதி.

பொதுவாக அனைவர் உள்ளத்திலும் மேலும் வலிமை அடைய வேண்டும், மேலும் அழகடைய வேண்டும் என்னும் உணர்ச்சிகள் ஒளிந்துகொண்டு அவரவர்களை உந்தி அதற்கான மார்க்கங்களில் ஈடுபடுத்துகின்றது. (An ambition for more Perfection) உதாரணமாக உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடல், யோகாசனங்களைச் செய்தல், விளம்பரங்களில் வரும் கிரீம்கள், வைடமின் மாத்திரைகள், டானிக்குகள் ஆகியவற்றை பயன்படுத்துதல் ஆகியவை குறிப்பிடத்தக்க நன்மைகள் எதையும் அளிப்பது இல்லை. இதன் காரணமாய் ஆரோக்கியமாய் உள்ள பலருக்கும் ஆரோக்கியம் கெடவும் வாய்ப்பு உள்ளது. ஆகவே ஆரோக்கியமாயும் வலிமையாயும் இருப்பதாக நினையுங்கள். வீணன காரியங்களைத் தவிருங்கள்.

★★

# கற்பூர சிலாசத்து

டாக்டர். எஸ். எஸ். முகம்மது

[சென்ற மாதத் தொடர்ச்சி]

பற்பமாக்கும் முறை 9: சுத்தி செய்த சிலாசத்தை கல்வத்தில் இட்டு சிறு செருப்படைச் சாற்றில் நன்ருக அரைத்து வில்லை தட்டி காயவைத்து, சட்டியில் வைத்து மேல்மூடி மூடி சீலைமண் செய்து புடமிட வேண்டும். மேற்கூறியபடி மொத்தம் மூன்று புடமிட பற்பமாகும்.

பயன்: ஒரு பணவிடை அளவு காலை, மாலை பசுவெண்ணெயில் கொடுக்க பித்தவெட்டை, நீர்சுருக்கு, மேல் எரிவு முதலியவை நிவர்த்தி ஆகும்.

பற்பமாக்கும் முறை 10: சுத்தி செய்த சிலாசத்தை எடுத்துக் கொண்டு, புளியாரைக்கீரையைக் கல்வத்தில் இட்டு நன்ருக அரைத்து, சிலாசத்துக்கு கவசம் செய்து நன்ருக காய்ந்தபின் மூன்று அல்லது நான்கு சீலைமண் செய்து காயவைத்து, பின் தக்க எருவில் புடமிட பற்பமாகும்.

பயன்: ஒன்று முதல் மூன்று குன்றி அளவு காலை மாலை நெய்யில் கொள்ள வெட்டை, உஷ்ணம் ஆகியவை நிவர்த்தி ஆகும்.

பற்பமாக்கும் முறை: வேண்டிய அளவு சிலாசத்தை நெருப்பில் இட்டு சுட்டு வெள்ளையாக்கி எடுத்து, கல்வத்தில் இட்டு, கோவை இலைச் சாற்ருல் அரைத்து இருபுடமிடவும் பற்பமாகும்.

பயன்: ஒன்று முதல் மூன்று குன்றி அளவு அனுபானங்களில் உட்கொள்ள கிறுகிறுப்பு, உட்காந்தல் நிவர்த்தி ஆகும்.

பற்பமாக்கும் முறை: 12: சுத்தி செய்த சிலாசத்திற்கு வெந்த யத்தை நன்ருக அரைத்து ஒருவிரல் கனத்திற்கு கவசம் செய்து காய வைத்து, தக்க வரட்டியில் புடம் போட பற்பமாகும்.

பயன்: கசகசாப் பால் அல்லது ஆவின் பால் 6 அவுன்ஸில் ஒன்று முதல் மூன்று குன்றியளவு பற்பம் கலந்து சாப்பிட சிரங்கு, தினவு, கற்பசூலை, மாதவிடாய் ஆகாமை முதலியவை இறைவன் கருணையால் நிவர்த்தியாகும்.

பத்தியம்: இச்சாபத்தியம்.

செய்முறை 13: சுத்தி செய்த வேண்டியளவு கற்பூரச்சிலாசத்தை எடுத்து மூழ்கும்வரை கீழா நெல்லி சமூல தனிச் சாற்றை ஊற்றி நிழலில் நன்ருக உலர்த்தி பின்மேல்மூடி சீலைமண் செய்து தக்க வரட்டியில் புடமிட பற்பம் ஆகும்.

அளவு: தேன் அல்லது வெண்ணெயில் ஒன்று முதல் மூன்று அரிசி எடையளவு கொள்ள வேண்டும்.

பயன் : உடல் காந்தல், கணையால் ஏற்படும் விந்து நட்டம், கணைக் காய்ச்சல்-ஆகியவை தீரும்.

செய்முறை 14 : வேண்டிய அளவு சுத்தி செய்த சிலாசத்தை யெடுத்துக் கொண்டு, இதற்கு வேண்டிய அளவு நாயுருவி இலையை நன்ருக அரைத்து கவசம் செய்து காயவைத்து பின் சுண்ணும்பு சீலை செய்து, காயவைத்து, புடமிட பற்பமாகும்.

தீரும் வியாதி : தேன் அல்லது வெண்ணெயில் கொள்ள சீதபேதி, உஷ்ணம் நீங்கும்.

செய்முறை 15 : சிலாசத்து ஒரு பங்கு, பொட்லுப்பு 1 பங்கு, வெண்காரம் 2 பங்கு ஆகியவற்றை சுத்தி செய்து கல்வத்தில் இட்டு சுண்ணும்புத் தெளிவு நீரால் நன்ருக அரைத்து, வில்லை தட்டி காய வைத்து, ஒட்டில் இட்டு, மேல்மூடி சீலைமண் செய்து தக்க வரட்டியில் புடமிட சுண்ணமாகும்.

தீரும் வியாதிகள் : ஒன்று முதல் மூன்று அரிசி எடை சீரகக் கஷாயம் அல்லது வெண்ணெயில் கொள்ள நீர் உடையும் சுண்ணமாக இருப்பதால், இதை பயன்படுத்தும்போது குளிர்ச்சியான பொருள்களை உபயோகிக்க வேண்டும்.

செய்முறை 16 : சுத்தி செய்த சிலாசத்தை யெடுத்துக் கொண்டு; இதற்கு வேண்டிய அளவு கீழாநெல்லி சமூலத்தை அரைத்து, கவசம் செய்து, இதற்குமேல் சுண்ணும்பு சீலை செய்து தக்க வரட்டியில் புடமிட பற்பமாகும்.

அளவு. அரை முதல் ஒன்று புளியங்கொட்டை அளவு வெண்ணெயில் கொள்ள வேண்டும்.

தீரும் வியாதிகள் : நீர்க்கடுப்பு, சீதபேதி, உஷ்ணம் நீங்கும்.

பிறபொருள்களுடன் சிலாசத்து

செய்முறை : 1 : சிலாசத்து நெருப்பில் இட்டு சுட்டு வெள்ளை யாக்கி எடுத்துக்கொண்டு இரண்டும் சமஎடை எடுத்து கல்வத்தில் இட்டு, எலுமிச்சம் பழச்சார்விட்டு நன்ருக அரைத்து வில்லை தட்டி, காய வைத்து, சட்டியில் இட்டு, மேல்மூடி சீலைமண் செய்து புடமிடவும். பற்பம் வெள்ளை ஆகும்வரை எலுமிச்சம் பழச்சாற்ருல் மூன்று அல்லது நான்கு புடமிடவும்.

பலன் : ஒன்று முதல் மூன்று குன்றியெடை தேனில் கொள்ள, ஈளை, இருமல், காசம் தீரும். சிறுவர் முதல் பெரியோர்வரை கொடுக்க லாம் ஒன்றும் செய்யாது.

வெண்ணெயில் உட்கொள்ள கல்லடைப்பு, தசையடைப்பு, வெட்டை, நீர்க்கடுப்பு, பிரமேகம் நீங்கும்.

செய்முறை 2: சுத்தி செய்த வெண்காரத்திற்கு செருப்படையில் போட்ட சிலாசத்து பற்பத்தை மேலும், கீழும் வைத்து சீலைமண் செய்து, தக்க வரட்டியில் புடமிட்டு எடுத்துக் கொள்ள நீர்க்கடுப்பு நீர் எரிவு, நீர்க்கட்டு நீங்கும்.

செய்முறை 3: சிலாசத்து, கல்நார், மான்கொம்பு, வெண்காரம் ஆகிய நான்கு சரக்குகளையும் சம அளவு எடுத்துக்கொண்டு, பருத்திச் செடி சமூலம் தெளிவு நீர் இட்டு 12 மணி நேரம் அரைத்து வில்லை தட்டி காய வைத்து தக்க வரட்டியில் புடமிடவும். பின் ஆறவிட்டு எடுத்து, வீரம், பூரம், சூடம், ஆகியவற்றில் ஒவ்வொன்றிலும் நாற்பது குன்றிஎடை எடுத்து பருத்திச்செடி சமூலம் தெளிவு நீரால் 12 மணி நேரம் அரைத்து வில்லை தட்டி காயவைத்து சட்டியில் மேலும், கீழும் சுண்ணும்புத் தூளை வைத்து மேல்மூடி சீலைமண் செய்து புடமிடவும். பின் எடுத்து கல்வத்திலிட்டு, இதன் எடைக்கு பாதி எடை சுத்தி செய்து லிங்கம் இட்டு நன்ருக அரைத்து சீசாவில் வைத்துக் கொள்ளவும்.

பயன்: ஒன்று முதல் இரண்டு பணவிடை இளநீரில் கொள்ள நீரிழிவு, நீர்க்கடுப்பு, நீர்ச்சுருக்கு, நீர்ச்சுரப்பு, கல்லடைப்பு, பெறு வயிறு, மகோதரம் ஆகியவை நிவர்த்தியாகும்.

பருத்திச் சமூலம் தெளிவு நீர்: பருத்திச் செடி சமூலத்தின் சுட்ட சாம்பல் நான்கு படி தண்ணீரில் கலந்து, நன்ருகக் கலக்கி அசை வற்ற இடத்தில் வைத்து, நான்காவது நாள் அதன் தெளிவை இறுத்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.

செய்பாகம் 4: ஒரு பங்கு சிலாசத்து பற்பமும் 10 பங்கு சுத்தி செய்த வெண்காரமும் சேர்த்து சிறுநீரில் அரைத்து வில்லை தட்டி காயவைத்து, சட்டியில் இட்டு சீலைமண் செய்து தக்க எருவில் புடமிட்டு எடுத்துக் கொள்ளவும்

பயன்: ஒன்று முதல் மூன்று குன்றி எடை வெண்ணெயில் உட்கொள்ள நீர்க்கடுப்பு, நீர் அடைப்பு நீங்கும்.

செய்முறை 5 மாத்திரை: பற்பமாக்கும் முறை 11-இல் கூறியபடி செய்த பற்பம 281 கிராம் எடுத்துக்கொண்டு; இத்துடன் திரிகடுகு சூரணம் 105 கிராம் கலந்து. கல்வத்திலிட்டு, கோவை இலை தனிச் சாற்ருல் மாத்திரை பக்குவத்தில் அரைத்து, மிளகு அளவு மாத்திரைகள் செய்து, நிழலில் பக்குவப் படுத்தவும்.

பயன்: அமுதபால் அல்லது பசுவின்பால் அல்லது இளவெந் நீரில் ஒன்று முதல் இரண்டு மாத்திரை கொடுக்க சுரங்கள் யாவும் தீரும்.

*இதர செந்தூரம், பஸ்பத்துடன் சிலாசத்து :*

செய்முறை : சிலாசத்து பற்பமும், அன்னபேதி செந்தூரமும் சமஅளவு எடுத்து கல்வத்தில் இட்டு அரைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.

அளவு : ஒன்று முதல் மூன்று அரசி எடை தேன் அல்லது நெய்யில் காலை: மாலை, உட்கொள்ளவும்.

தீரும் வியாதிகள் ! கணைசூடு, கணை காய்ச்சல், சூடால் ஏற்படும் பலகீனம் முதலியவை தீரும்.

செய்முறை 2 : சிலாசத்து, சிருங்கி, கல்நார், கெருடக்கல் ஆகிய பற்பங்களை சமஅளவு கலந்து, கல்வத்தில் இட்டு அரைத்து பக்குவப் படுத்தவும். அளவு ஒன்று முதல் இரண்டு குன்றிவ ர வெண்ணெயில் கொள்ள, கைகால் எரிவு, நீர் அதிகம் செல்லல், நீர்சுருக்கு, நீர்தாரை சூடு, உஷ்ணம், கொதிப்பு இன்னும் உஷ்ண சம்பந்தமான வியாதிகள் நிவர்த்தி யாகும்.

செய்முறை 3 : சிலாசத்து பற்பமும், பவள பற்பமும் கலந்து வெண்ணெயில் உட்கொள்ள நாட்பட்ட உஷ்ணம் நீங்கி உடல்வலு பெறும்.

செய்முறை 4 : சமஅளவு சிலாசத்து பற்பமும், சிருங்கி பற்பமும் கலந்து தேன் அல்லது வெண்ணெயில் உட்கொள்ள உஷ்ணம், இருமல் நீங்கும்.

*அனுபானங்களில் சிலாசத்து :—*

வாய்வு :— திரிகடுகு சூரணத்தில் ஒன்று முதல் இரண்டு புளியங் கொட்டை அளவு சிலாசத்து பற்பம் கலந்து தேனில் கொள்ள வாயு நீங்கும்.

இருமல் :— திரிகடுகு, திரிபலா ஆகிய சூரணத்தில் பணவிடை சமமாக எடுத்து, இரண்டு அரிசி சிலாசத்து பற்பம் கலந்து தேனில் ஒருநாளைக்கு மூன்று வேளை கொள்ள இருமல் நிவர்த்தியாகும்.

கணைசூடு :—வெண்ணெயில் கொள்ள நாட்பட்ட கணைசூடு, இதனால் ஏற்படும் விந்து நட்டமும் நீங்கும்.

வெட்டை :—சிலாசத்து பற்பத்தை நெய் கலந்து கொள்ள வெட்டை நீங்கும்.

முற்றும்

★



# பொருள்களின் குண விளக்கம்

[சென்ற மாதத் தொடர்ச்சி]



### சரக்கொன்றை மரத்தின் குணம்

தெய்வமகளிரனைய தெரிவையே! சரக்கொன்றை மரத்தால் பெரு வியாதி கிருமி ரோகம் சூலைவாதகப தொந்தம் விஷமலம் அரோசகம் ஆகிய இவை போம். இதில் துவர்ப்பு உண்டு விரோசனம் ஆமென்க.

### சிறு கொன்றை மரத்தின் குணம்

மிகுந்த கசப்புடைய சிறு கொன்றை மரத்தால் கபாலச் சூட்டினால் உதித்த நேத்திர ரோகங்களும் தேக உஷ்ணமும் உள் மூலமும் நீங்கும்—சரீர வலிமையும் அழகும் உண்டாகும்.

### நரிக்கொன்றை மரத்தின் குணம்

நரிக் கொன்றை மரத்திற்கு யானைச் சொறியும் தவிட்டுக் கிருமிப் புடையும் தினவுள்ள விரணப்புடையும் நீங்கும்.

### மைக்கொன்றை மரத்தின் குணம்

மைக்கொன்றை மரம் குடல் விருத்தி வாயுவையும் சூலைமேக ரோகங்களையும் போக்குமென்க.

### மருத மரத்தின் குணம்

போர் புரியும் அம்பாமென்னும் கண்களையுடைய பெண்ணே! மருதமரமானது வெத மூத்திரம் பிரமியம் மயக்கம் லிதகம் நீங்காத சரத்தில் வரும் ஆயாசம் பெரு வியாதி கிருமி ரோகம் உதர நோய் வறட்சூலை இவைகளைப் போக்கும் என்க.

### வேங்கை மரத்தின் குணம்

வேங்கை மரத்தினால் குற்றிருமல் வெள்ளை விழல் உள்மாந்தை விரணம் காசம் கீழ்ப்பிரமேகம் ஆகிய இவைகள் நீங்கும்: கண்ணுக்கு ஒளியும் மலவிரோசனமும் உண்டாமென்க.

### வன்னி மரத்தின் குணம்

தேன் போன்ற மொழியினையுடைய பெண்ணே! வெப்பத்தை யுடைய வன்னி மரத்திற்கு வாதசன்னி, பாதம் திரிதோஷம் விஷம் சிலேஷ்ம கோபம் புடை இவை நீங்கும்.

### புரச மரத்தின் குணம்

தீட்டிய வேல் போன்ற கண்களையுடைய பெண்ணே! புரசமரமானது வாதாதிக்கம், பித்த கோபம் சிலேத்ம தோஷம் வயிற்று நோய் மலக் கிருமி கிராணி ரோகம் தேகக் குடைச்சல் ஆகியவைகளை நீக்கும் உதராக்கினியை யுண்டாக்குமென்க.

### இருவாட்சி மரத்தின் குணம்

இசையையுடைய வண்டுகளும் கங்குலும் வாழ்கின்ற நீண்ட கூந்தலையுடைய பெண்ணே! உஷ்ணமும் கார்ப்புச் சுவையுமுள்ள இருவாட்சி மரத்தால் நேத்திரபிரகாசமும் தேகத்தில் சுபாவவாசனையும் வனப்பு முண்டாம். தேகக் குத்தலும் மூர்ச்சா ரோகமும் நீங்கும்.

### காட்டாத்தின் குணம்

மூட்டாத அக்கினி யென் னும் அதிமோகந்தரும் பெண்ணே!காட்டா மரத்திற்கு அதிசார பேதி அக்கினி மாந்தம் இருமல் தாவர சங்கம் விஷம் ஆகியவைகள் நீங்கு மென்க.

### பெருங்குமிழ மரத்தின் குணம்

பெருங்குமிழ மரத்தினுல் மது மேக எரிச்சல், வெள்ளை விழல் நீர்க் கடுத்தல் பித்தசுரம் வாதசுரம் திரி தோஷமிவைகள் போம்.

### மாவிலங்கை மரத்தின் குணம்

அரவும் மாவடுவும் வேலும் கண்டு பின்னிடையும் கண்களையுடைய பெண்ணே! மாவிலங்க மரத்திற்கு சுரம் கடிகளின் தோஷம் மகாவாத ரோகங்கள் சர்ப்ப விஷம் ஆகியவை போகுமென்க.

### அழிஞ்சில் மரத்தின் குணம்

அழிஞ்சில் மரமானது வாதகோபம் கபதோஷம் சீழ்வடியும் பெரு நோய் இவற்றை நீக்கும் பித்தாதிக்கெதைச் செய்யும்.

### கடலழிஞ்சில் மரத்தின் குணம்

கடலழிஞ்சில் மரமானது மதுநீர் வாதாதி மூன்று நீர் தாகத்தைத் தாாநின்ற தொந்த மூத்திரம் படர் தாமரை சொட்டு மூத்திரம் தனிச் சுரம் அதிசாரம் சீதமேகம் இவைகளை போக்கு மென்க.

### மோதக வல்லி மரத்தின் குணம் (கொழுக்கட்டை மரம்)

யானை மத்தகத்தை நிகர்த்து பூரித்து நெருங்கிய தனங்களையுடைய பெண்ணே! மோதகவல்லி மரத்தினுல் அசிர்க்கரமும் வாதத்தால் மூலாக்கினி தள்ள விழாநின்ற ரத்த சீதமும் நீங்கும்.

### பூத மரத்தின் குணம்

பூத விருட்சம் என்கிற ஆலமரம் சுரம் பற்பல விஷம் வாத ரோகங்கள், சன்னி பாதங்கள் ஆகிய இவைகளை நீக்கு மென்க.

### வாகை மரத்தின் குணம்

கார்ப்பும் கைப்புமுள்ள வாகை மரம ஜடராக்கினியை விருத்தி செய்யும், சர்ப்ப விஷங்கள் பித்தவிரணம் வாதச் சொறி, தாகசுரம் கந்ததாளி ரோகங்கள் ஆகிய இவைகளை நீக்குமென்க,

### கருவாகை மரத்தின் குணம்

கருவாகை மரத்திற்கு புண்வெப்பம் வாத கோபம் சன்னருக்கிருமி மரண முறச் செய்யும க்ஷயரோகம் நீங்கும்.

### இலவ மரத்தின் குணம்

விளங்குகின்ற சந்திரனை யொத்த முகத்தினையுடைய பெண்ணே! உஷ்ணமுள்ள இலவு மரத்தினால் வாதகிரிச் சரம் எரிமூத்திரம் தந்து மேகம் இவை போம் சுக்கிலமும் ரசதாதுவும் பலப்படும்.

### முள்ளிலவ மரத்தின் குணம்

விளங்குகின்ற வள்ளையை நிகர்த்த காதுகளைத் தாவுங்கொண்டையை யொத்த கண்களையுடைய பெண்ணே! முள்ளிலவ மரம் வஞ்சி நூலைப் போல வீழ்கின்ற தந்து மேகத்தையும் மூத்திர நாளச் சூட்டையும் வாதாசுரத்தையும் போக்கு மென்க.

### விளாமரத்கின் குணம்

கபித்தம் என்கிற விளாமரத்தினால் இருமல், இரைப்பு கதித்த அரோசகம் சொலற்கரிதாகிய தாகம் கபித்தலைச் செய் பித்த கப ரோகம் ஆகியவைகள் நீங்கு மென்க.

### கருநெல்லி மரத்தின் குணம்

கரு நெல்லி மரத்தினால் பதினைந்து வகை சன்னி பாதங்களும் மயக்கமும் மனோவியாதியும் நீங்கும் காய சித்தியாமென்க.

### அருள் மரத்தின் குணம்

கரு நிறம் பொருந்திய கூந்தலையும் அழகையுடைய பெண்ணே! அருள்யென்கிற முதிர்ந்த மாதுமரத்தினால் வாதகோபம் மந்தாக்கினி சீத ரத்த பேதி சுரவீக்கமாகிய இவைகள் போமென்க.

### வேப்ப மரத்தின் குணம்

வேப்ப மரத்திற்கு சுரம் வாத கோபம் மூலசுண மாந்தம் எரிகிருமி வயிற்று நோய் சிதறுகின்ற மலப்பேதி இவை நீங்கு மென்க.

### மலை வேப்ப மரத்தின் குணம்

கரு மானுலையிற் காய்ச்சிய சினவேலனைய கண்களையுடைய அன்னமே! மலை வேப்ப மரத்திற்கு மலட்டுக் கிருமி ரத்த குன்மரோகம் ஓடி ஒடிக்குத்துகின்ற வாதம் இவைகள் விலகு மென்க.

### பாலை மரத்தின் குணம்

வேலனைய கண்களையுடைய பெண்ணே பால மரத்திற்கு வாத நோய்க் கூட்டங்கள் பித்த ரோகம் தமரக்சுவாசம் திரி தோஷம் ஆகியவைகள் ஒழியுமென்க.

### வெட்பாலை மரத்தின் குணம்

மயங்கும்படியாக விருகண்ணிடத்திரிய மனை வைத்த பெண்ணே! அக்கினிக் குணத்தையுடைய வெட்பாலை மரமானது துவாத வலியையும் திரிதோஷ கோபத்தையும் நீக்கு மென்க.

### தீம்பாலை மரத்தின் குணம்

தத்திப்புப் பாலை மரத்திற்த மேக உஷ்ண வெள்ளை சன்னி விஷபாகம் கண்ணோப் தாகம் திரி தோஷம் வாநதி பித்த கோபம் நீரேற்றம் நாசி நோய் ரத்தக் கிராணி இவை நீங்கும். (தொடரும்

# சித்த மருத்துவத்தில் குடும்பக் கட்டுப்பாட்டு முறைகள்

க. வேங்கடேசன்
தமிழ்த்துறை, சென்னைப் பல்கலைக் கழகம்

[சென்ற மாதத் தொடர்ச்சி]

தொல்காப்பியர் காலம் முதல் போப் ஆண்டவர் காலம்வரை தொடர்ந்து பரவலாக மக்களிடையே நிலவி வரும் இம்முறையும் சில குறைகளையும், நடைமுறைச் சிக்கலையும் கொண்டுள்ளதால்,

'அளவோடு பெற்று வளமோடு வாழ்க'

எனும் முழக்கத்திற்கு உறுதுணையாகவில்லை எனலாம்.

### பாலூட்டும் காலத்தில் புணர்தலும்—குடும்பக் கட்டுப்பாடும்

பிறந்த குழந்தைகட்கு எவ்வளவு காலம் பாலூட்டுகின்றோமோ, அவ்வளவு காலமும், கருத்தரிக்க இயலாத காலமாகக் கருதி, அச்சமின்றிப் புணரலாம்; பாலூட்டுவதால் கருத்தரிக்கும் வாய்ப்பு இரண்டு ஆண்டுகளுக்காவது தடுக்கப்படுகிறது என்று நம்பப்படுகிறது. இன்றளவும் கிராமப்புறங்களில் இக்கருத்து நம்பப்பட்டுப் பின்பற்றப் படுகிறது. அதனால், பாலூட்டும் முறை இயல்பான குடும்பக் கட்டுப்பாடு முறை எனலாம். தைவானில் உள்ள அறிவியல் அறிஞர்கள், பாலூட்டுவதால், 100க்கு 20 சதவிதம் மக்கட் பெருக்கம் தடைபட்டுள்ளது என்று கணித்துள்ளனர். இந்தியாவிற்கு, இக்கருத்தின் அடிப்படையில் கணித்தால், பாலூட்டுவதால் 5 மில்லியன் அளவு மக்கட் பிறப்பு ஆண்டுதோறும் தடுக்கப்பட்டுள்ளதாகக் கணிக்கலாம். புது டில்லியில் உள்ள அகில இந்திய மருத்துவ ஆய்வுக் கழகத் தலைவர் பேராசிரியர் இராமலிங்க சுவாமி அவர்கள், பாலூட்டுதலை, உடலியக்க ரீதியாக இயல்பாக அமையும் குடும்பக் கட்டுப்பாடுச் சாதனமாகக் கருதலாம் என்றும் கூறியுள்ளமை ஈண்டு ஒப்பு நோக்கத்தக்கது.

இம்முறையின் மூலம் இரண்டு ஆண்டுகளே கருத்தரிப்பதைத் தடுக்கலாம். ஏனெனில் தற்காலத்தில் இரண்டாண்டுகட்கு மேல் எந்தத்தாயும் குழந்தைக்குப் பாலூட்டுவதில்லை. எனவே, இம்முறையும்

'பிறந்ததைக் காப்போம்
பிறப்பதைத் தவிர்ப்போம்'

என்ற திட்டத்திற்கு நிரந்தரமான வழியைக் கூற இயலாது.

## யோகமும்—குடும்பக் கட்டுப்பாடும்

ஒரு காலத்தில் மூடநம்பிக்கையாகக் கருதப்பட்டு ஒதுக்கப்பட்ட யோக முறைகள் இன்று அறிவியல் மெருகுடன், குருதி அழுத்தம், நீரிழிவு போன்ற நோய்களைத் தீர்க்கும் அரிய வழிமுறையாக ஏற்கப் பட்டும்—மேலும் ஆராயப்பட்டும் வருகின்றன. அவ்வகையில் குடும்பக் கட்டுப்பாட்டிற்கு, யோகமுறைகள் பயனளிக்கத் தக்கதா என ஆய்தல் வேண்டும். திருமூலரின் 'திருமந்திரத்தில்'

'விந்துசயம், போகசரவோட்டம்
பரியங்க யோகம்'

போன்ற தலைப்புகளில் வரும் செய்திகள், விந்து விடாமலே போகம் துய்க்கும் முறைகளை விளக்குகின்றன. நடைமுறையில் சமய—ஞான தொடர்புடையவர்க்கு மட்டுமே புரியக் கூடிய இம்முறைகளை அறிவியல் ஆய்வுக்குட்படுத்தினால் எதிர்காலத்தில், 'விந்து விடா போகம்' என்ற முறையே ஏற்படக்கூடும்.

இதுகாறும் கண்டவாறு, 'இயற்கை வழிக்கட்டுப்பாடு' முறைகளாக அமையும்.

1. புணர்ச்சியை விலக்கும் நாட்கள்.
2. கருத்தரிக்காத காலத்தில் புணர்தல்
3. பாலூட்டும் காலத்தில் புணர்தல்
4. யோக முறைகள்.

இந் நான்கும், குடும்பக் கட்டுப்பாடு திட்டத்திற்கு ஓரளவு உறுதுணை யாக அமைந்த போதிலும், தீவிர குடும்பக் கட்டுப்பாட்டுத் திட்டத் திற்கு ஏற்ற வகையில்

ஆபத்தில்லாத, எளிமையான, எல்லோராலும் பின்பற்றத்தக்க வகையில் அமையாத காரணத்தால் இவை பெரிதும் பயனற்றதாகவே தோன்றுகின்றன. இம்முறையில் நடைமுறைச் சிக்கல்கள் பல உள, என்றாலும், இம்முறைக்கு பழமையான பின்னணியும், பண்பாட்டுச் சிறப்பும் அரணாக உள்ளதாலும்.

மாதவிலக்குக் காலத்தில் புணராமை
ஆடித் திங்கள் விலக்கு

போன்றவற்றால், மக்கட்பெருக்கம் ஓரளவாவது குறைந்து வருகின்றது என்பதில் ஐயமில்லை. இன்றளவும் இவை பின்பற்றப்பட்டு வருவதால், இவை குடும்பக் கட்டுப்பாடு திட்டத்திற்கு உறுதுணை புரிவதாகக் கொள்ளலாம்.

## செயற்கை வழிமருந்து முறைகள்

குடும்பக் கட்டுப்பாடு முறையின் இரண்டாவது அங்கமாக விளங்கும் செயற்கை வழி மருந்து முறைகளைக் கீழ்க்கண்டவாறு பகுக்கலாம்,

1. மலடாக்கும் மருந்து முறைகள்.
2. கருத்தடை செய்யும் மருந்து முறைகள்
3. கருச்சிதைக்கும் மருந்து முறைகள்.

இவை அனைத்தும் சித்த மருத்துவ முறைகளாகும். நூல்களிலும், வழக்கிலும் காணப்படும் இவைகளைத் தொகுத்து அளிக்கப்பட்டுள்ளது. இவற்றைப் படிப்போர் அப்படியே பின்பற்றுதல் அபாயத்தை அளிக்கக் கூடும். குடும்பக் கட்டுப்பாடு முறைகளைத் தேடிக் கொண்டிருக்கும் அறிவியல் அறிஞர்கட்கும், இத்துறையில் ஆய்வு செய்வோர் மட்டுமே இம்முறைகளை முறையான அறிவியல் கொள்கைப்படி ஆய்வு செய்யலாம். தமிழகமெங்கும் நூல்களிலும், வழக்கத்திலும் பரவலாகச் சிதறி இருக்கும், இம்முறைகளைத் தொகுத்தளிப்பதன் நோக்கம், சித்த மருத்துவத்தில் குடும்பக் கட்டுப்பாடு முறைகள் உள்ளன என்பதை உலகுக்கு அறிவிக்கவும், அவற்றை ஆய்வு நெறிக்குட் படுத்தவுமே ஆகும். எனவே, இம்முறைகளை மருந்தாய்வாளர்கள் மட்டும் ஆய்வு நோக்கில் அணுகி உண்மையைக் கணிக்குமாறு கருத்துரைக்கப்படுகின்றது.

*மலடாக்கும் மருந்து முறைகள்*

சணல் விதை—75 அரிசிஎடை எடுத்து நன்கு பொடி செய்து அதே அளவு பனை வெல்லத்தைக் கலந்து, சாக்லெட் போல் செய்து வைத்துக்கொண்டு, மாதவிலக்கின் போது மூன்று நாட்களும் ஒருவேளை, வீதம் உள்ளுக்குச் சாப்பிட்டுவர, நிரந்தரமான மலட்டுத் தன்மை ஏற்படும், அந்தப்புரங்களில் உள்ளவர்களும, விதவைகளும் பயன்படுத்திய இரகசியமான மருந்துமுறை இதுவெனக் கருதப்படு கிறது.

தினையரிசியைப் பனைவெல்லத்துடன் நன்கு அரைத்து, கருத்தரிக்கக்கூடிய 12 நாட்கள் மட்டும் உண்டுவர, கருதரிக்காது.

100 ஆண்டுகள் வரை வளர்ந்துள்ள பூவரசு மரத்தின் பட்டையை பொடி செய்து 30 முதல் 10 அரிசி எடை அளவு எடுத்து, மாதவிலக்கு ஆகிய ஐந்து நாட்களும், காலை, மாலை இருவேளை பசும்பாலில் கலந்து கொடுக்க நிரந்தரமான மலட்டுத் தன்மை ஏற்படும்.

செம்பரத்தம் பூவின் சாறு ¼ குவளை எடுத்து அதில் எலுமிச்சப் பழச்சாறு அதே அளவு கலந்து குடித்துவர இரண்டாண்டுகட்குக் கருத்தரியாமல் இருக்கலாம்.

பேயன் வாழைப் பழத்தினை நாள் தோறும் சாப்பிட்டுவர, சுக்கிலமும், சுரோணிதமும் பெருகுவது கட்டுப்படும் என்று இராமலிங்க வள்ளலார் கூறுகின்றார்.

திப்பிலி; வாய்விளங்கம், வெங்காயம் இம்மூன்றையும் இடித்துப் பொடி செய்து மாதவிலக்கு ஆகிய காலத்தில், தினம், பாலில் கலந்து உண்டுவர மலட்டுத்தன்மை ஏற்படுகிறது.

நாவல் மரத்தில் உள்ள புல்லுருவி, செம்பருத்திப் பூச்சாறு, சோற்றுக்கற்றாழைச்சாறு ஆகியவற்றால் தூய்மை செய்யப்பட்ட

அன்னபேதி, மனேசிலே, நீலாஞ்சனக்கல் ஆகியவற்றைக் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்ட மாத்திரையினை 'விலக்கு' ஏற்பட்டபின் மூன்று நாட்களும், முன் மூன்று நாட்களும் உண்டுவர மலட்டுத் தன்மை ஏற்படும் என்று கூறுகின்ருர் இந்திய மருத்துவக் கல்லூரி விரிவுரையாளர் திரு டி. கே. சிவராவ் அவர்கள். இதனை நாய்களுக்கு கொடுத்துச் சோதனை செய்ததில் ஆறு ஆண்டுகள் கருத்தரிக்கவில்லை என்று மேலும் கூறுகின்ருர்.

புரசன் விதைகளை சாணத்தில் அழுத்தி ஊற வைக்க வேண்டும் பின்னர் காலையில் அதனை எடுத்து தோல், முளை ஆகியவற்றை நீக்கி, பருப்பினை மட்டும், ஓமம், பிரண்டை, பேய்பீர்க்கு ஆகியவற்றுடன் சேர்த்தறைத்து சுண்டைக்காயளவு மாத்திரை உருட்டி ஐந்து நாட்கள் உண்டுவர மலடாகலாம்,

புரசன் பூவைப் புளித்த காடி நீரில் அல்லது எலுமிச்சம் பழச்சாறு விட்டரைத்து மாதவிலக்கான பிறகு ஐந்து நாட்கள் கொடுத்துவரக் கருவுண்டாகாது.

## கருத்தடை உண்டாக்கும் மருந்து முறைகள்

மலடாக்குவதற்கும், கருத்தடைக்கும் வேறுபாடு உண்டு. மலட்டுத் தன்மை நிரந்தரமாக மகப்பேற்றினை நீக்கும். கருத்தடை என்பது தற்காலிகமாக மகப்பேற்றினைத் தடுக்கும். இவ்வகையில் கீழ்க் குறிப்பிடப்படுபவைகள் கருத்தடைக்கு ஏதுவானவையாகும்.

கரியபோளம், வெங்காரம் ஆகிய இரண்டினையும் சமஎடை எடுத்து தேன் விட்டரைத்து மாத்திரையாகச் செய்து, ஒரு வேளைக்கு இரு மாத்திரை வீதம் மாதவிலக்கு உண்டான பிறகு ஐந்து நாட்கள் உண்டு வரக் கருத்தடை ஏற்படும்.

பப்பாளிப் பழம்—செங்காயாக உள்ளதை இரண்டு துண்டு மட்டும் தினம் உண்டு வர கருத்தடை ஏற்பட வழியுண்டு.

அன்னசிப்பழம்—செங்காயாக இருப்பதை தோல் சீவி ஒன்றிரண்டு துண்டு வாரந்தோறும் சாப்பிட்டு வர கருத்தடை ஏற்படும்.

புணர்வதற்கு முன் வேப்பெண்ணெய், அல்லது தேங்கா யெண்ணெயினை புற உறுப்புகளில் முழுக்கப் பூசி புணர்வதால், விந்தணுக்கள் கருவுடன் சேராது தடுக்க வழியேற்படுகிறது.

## கருச்சிதைவுக்குதவும் மருந்து முறைகள்

கருத்தடை முறைகளையும் மீறி, கருத்தரிப்பு ஏற்பட்டு விட்டதை அறிந்தவுடன் 'கருச்சிதைவு' மேற்கொள்வதே சிறந்ததாகும். 2 மாத கால எல்லைக்குள் வளர்ந்த கருவைச் சிதைக்கும் மருந்து முறைகளைக் கீழே காணலாம்.

அன்னசிப் பழச்சாறு ½ குவளை எடுத்து அதில் அரிசியை ஊற வைத்துக் கழுவிய நீரை ½ குவளை கலந்து மூன்று அல்லது ஐந்து வேளை வரை உண்டு வர, இளங் கரு கரைந்து வெளியேறும்.

ஆளி விதையைப் பாலிலிட்டுக் காய்ச்சிக் குடிக்க, கருச்சிதைவு உண்டாகும்.

எள்ளினை ½ லிட்டர் எடுத்துக் குவளைத் தண்ணீரில் 1 நாள் ஊற வைத்து மறுநாள் வடிகட்டி அந்த நீரை அப்படியே பருகி விடக் கருச்சிதைவு ஏற்படும்.

மிளகரணை இலை 10, வெங்காயம் 1 துண்டு, மிளகு 6 ஆகியவற்றை நன்கு அரைத்து—நெல்லிக்காய் அளவு வாயிலிட்டு மூன்று நாள் உண்டு வர, கருச்சிதைவு ஏற்படும்.

அம்மான் பச்சரிசி இலை 1 பிடி, சித்திரமூல வேர் 10 கிராம், பனைவெல்லம் 10 கிராம், பெருங்காயம் 15 கிராம், எள் ½ லிட்டர் ஆகியவைகளை இடித்து ½ லிட்டர் நீரில் காய்ச்சி ¼ லிட்டராகச் சுருக்கி, காலை வேளை வெறும் வயிற்றில் கொடுக்க கருச்சிதையும்.

மாவிலங்கப் பட்டை சிறிது, பூண்டு 1, மிளகு 6— இவற்றை அரைத்து நெல்லி அளவு கொடுக்க மாத விலக்கு ஏற்படும்.

குறிப்பு : இம் முறைகளில் சில, நூல்களிலும், சில வாய் மொழிப் பாடல் வழியாகவும், மற்றும் சில வழக்கத்தில் உள்ளவைகளாகவும் நிலவுவதால் போதிய அளவு, சாப்பிட வேண்டிய கால அளவு எதிர் விளைவு போன்ற குறிப்புகள் கிடைக்கப் பெறவில்லை. எனவே, ஆய்வுக்கு மட்டுமே இவைகளைப் பயன்படுத்தலாம்.

முடிவுரை :

இதுகாறும் கண்டவாறு.

★ தீவிர குடும்பக் கட்டுப்பாட்டு திட்டம் பற்றியும்,

★ தற்போது நடைமுறையில் உள்ள கட்டுப்பாட்டு முறைகளில் காணப்படும் எதிர் விளைவுகளையும்,

★ சித்த மருத்துவப் பின்னணியில், நான்கு வகையான இயற்கையான குடும்பக் கட்டுப்பாட்டு முறைகளையும்,

★ மூன்று வகையான செயற்கைக் குடும்பக் கட்டுப்பாட்டு முறைகளையும் பற்றி ஓரளவு கண்டோம். சித்த மருத்துவத்தில் குடும்பக் கட்டுப்பாட்டு முறைகள் பல உண்டு என்பதை புலப் படுத்தும் நோக்கம் இக்கட்டுரையின் மூலம் ஓரளவு நிறைவேறும். அறிவியல் நெறிப்படி இவைகளை ஆய்வு செய்வதன் மூலம், தீவிர குடும்பக் கட்டுப்பாட்டிற்குச் சில மருந்து முறைகளை, சித்த மருந்துகள் அளித்திடும் வாய்ப்புள்ளது என்பதை உறுதியாக நம்பலாம்.

(முற்றும்)

# சித்தர்கள் அருளிய
# சிடுகா மருந்து

## பூனைக் கடிக்கு

வீட்டில் வளர்க்கும் பூனை கடித்து விட்டால் அதனால் ஏற்படும் நஞ்சு முறிய எளிய மருந்து: குப்பை மேனிச் செடியின் வேர்ப்பட்டையைக் கொண்டு வந்து தூய்மை செய்து, அறைத்து கழற்சிக்காய் அளவு வெறும் வயிற்றில் கொடுத்துப்பின் பால் ½ குவளை குடிக்கவும். இவ்வாறு மூன்று நாட்கள் செய்து வர பூனை கடித்ததால் ஏற்பட்ட நஞ்சு முறியும்.

## பசி எடுக்க

எவ்வித காரணத்தினாலோ பசி சரிவர இல்லாமல் இருப்பின் புதினா இலைச் சாறு 1 டீஸ்பூன் எலுமிச்சம் பழச்சாறு 1 டீஸ்பூன் எடுத்து கலந்து சர்க்கரை தேவையான அளவு சேர்த்துக் குடித்து வர பசி நன்கு எடுக்கும்.

## சாராய வெறி தணிய

பட்டைச்சாராயம், போதைப் பொருட்கள் மிதமிஞ்சி சாப்பிட்டு வெறி பிடித்தாற்போல் இருப்பவர்களுக்கு, 'தணியா' எனப் படும் கொத்துமல்லி விதையை கஷாயம் செய்து கொடுக்க வெறி தணியும்.

## மலச்சிக்கல் நீங்க

துத்தியிலை, பொடுதலை இலை இவற்றில் ஏதாவதொன்றுடன் பயத்தம் பருப்பு, வெங்காயம், பூண்டு போட்டு சமைத்து பகல் வேளைகளில் மட்டும் 10 முதல் 20 நாட்கள் வரைத் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வர நாட்பட்ட மலச்சிக்கல் நீங்கும்.

## வயிற்றுக் கடுப்பு நிற்க

ஆலமரத்தின் விழுதியுடைய பட்டையை அறைத்து மோரில் கலக்கி அதில் 1 டீஸ்பூன் எலுமிச்சம் பழம் கலந்து குடிக்க, வயிற்று எரிவு, கடுப்பு ஆகியன நீங்கும்.

## உடல் சூடு தணிவதற்கு

அலைச்சல், உறக்கமின்மை காரணமாக வரும் உடல் சூடு தணிய, அதிமதுரம் 20 கிராம் எடுத்து இடித்துத் தூள் செய்து 1 குவளை நீர் விட்டுக் காய்ச்சி வடிகட்டி அதனைக் குடிக்கவும்.

## சூட்டிருமலுக்கு

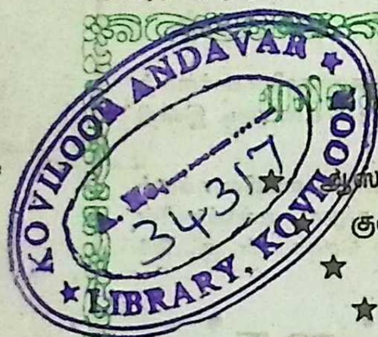
அதிகச் சூடு காரணமாக வரும் இருமல் குணமடைய, அதிமதுரம், கடுக்காய், மிளகு, இம்மூன்றையும் சமஎடை எடுத்து, சிறிது வறுத்து பொடி செய்து, காலை, மாலை 5 சிட்டிகை தேனில் குழைத்துண்ண, மூன்று நாளில் சூட்டிருமல் நிற்கும்.

## பித்த எரிச்சலுக்கு

பரங்கிச் சக்கை, முசுமுசுக்கை வேர், சீரகம், இவை மூன்றையும் நிழலில் காய வைத்து இடித்து பொடி செய்து, தினம் காலை மாலை, மூன்று சிட்டிகை அளவு தேனில் குழைத்துண்ண பித்த எரிச்சல காரணமாக வரும் சூலை நோய் 20 முதல் 40 நாட்களில் தணியும்.

(தொடரும்)

வெளியிடுபவரும் ஆசிரியரும்; வேலூர் மருத்துவர்
ஆ. இரா. கண்ணப்பர், R.M.P. 7, அருளாம்பாள் வீதி, தி. நகர்
சென்னை - 600017, மூலிகைமணி அச்சகத்தில் அச்சிட்டவர் :
K. பாபு D.M.E. சென்னை - 600017.




## மூலிகை மருத்துவ சிகிட்சை

★ ஆஸ்துமா
★ குன்மம்
★ மேக நோய்
★ வெண்ணிறப் புள்ளிகள்
★ கண்ணொளி காத்திடல்

போன்றவற்றிற்கு மூலிகை மருத்துவ சிகிச்சையும் ஆலோசனையும் வழங்கப்படும். நேரிலும் அஞ்சல் வழியும் தொடர்பு கொள்ளலாம். 25 nP. தபால் தலை அனுப்புக !

## மூலிகைக் காய கல்பம்

உடல் வளர்ச்சிக்குதவிடும் தாதுப் பொருள்களையும், உயிர்ச் சத்துக்களையும் அளிக்கவல்ல நம் நாட்டு மூலிகைகளின் துணைக் கொண்டும், சித்த மருத்துவ நூல்கள் குறிப்பிடும் மருந்து செய் முறைகளைக் கொண்டும் தயாரிக்கப்பட்டது.

நலிந்தவர்கள் நலம்பெற உதவிடும்
மூலிகைக் காய கல்பம்

பெற விரும்புவோர் நேரிலும் அஞ்சல் வழியும் ஆலோசனைக்குப் பின் பெறலாம். விவரத்திற்கு 25 nP. தபால் தலை இணைத்து எழுதுக !

வேலூர் மருத்துவர்: ஆ. இரா. கண்ணப்பர், R.M.P.
7 அருளாம்பாள் தெரு, தி. நகர், சென்னை-600 017
தொலை பேசி: 445689

Printed by K. Babu, D.M.E. at Mooligai Mani Press, Madras-17
Editor & Publisher Dr. A. R. Kannappar, R. M. P. 7, Arulambal Street, T. Nagar, Madras-600017.